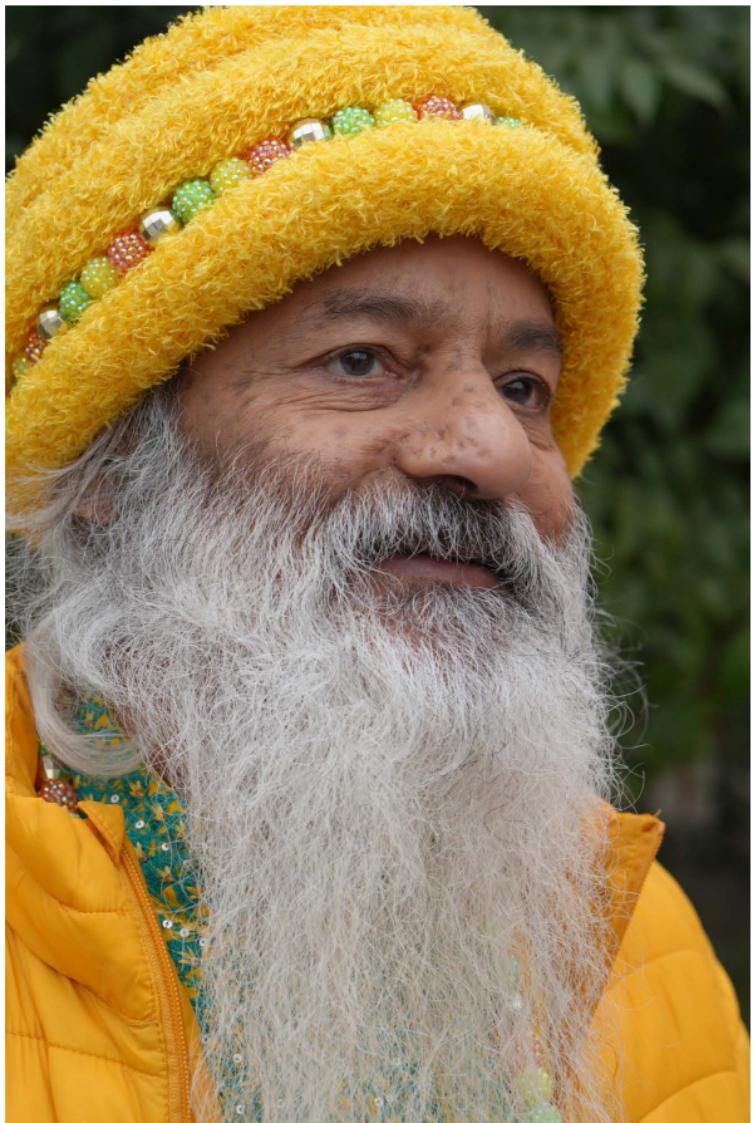
अलौकिक जीवन की कला

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती जी

जिला: सोनीपत, हरियाणा 131021

 contact@oshofragrance.org

 www.oshofragrance.org

जीवन जीने की कला संक्षेप में समझाएं?

एक चुटकला सुनाता हूँ पहले, फिर संक्षेप में ही समझ में आ जाएगी बात। एक विद्यार्थी स्कूल में पहुँचा। एक पैर में लाल जूता पहना था, एक में काले रंग का। शिक्षक ने कहा कि नालायक एक काला और एक लाल जूता पहन कर क्यों आए हो?शिक्षक ने कहा कि जाओ और घर जाकर जूते बदलकर आओ। उस विद्यार्थी ने कहा कि सर घर जाने से भी कोई फायदा नहीं। घर में भी एक लाल और एक काला ही पड़ा हुआ है। जीवन

जीने की कला बस इतनी ही है कि लाल और लाल को मिलाकर एक जोड़ी बना लो और काले-काले की एक जोड़ी बना लो। जिन्दगी में हमको सब कुछ मिला हुआ है। सिर्फ हमें पेअर बनानी नहीं आ रही। हम ठीक से चीजों को जमा नहीं पा रहे हैं।

ऐसा समझो कि एक गृहणी के पास कुकिंग गैस भी है, तवा भी है, बेलन भी है, आटा भी है, नमक भी है, बेसन भी है, मिर्च, मसाला, शक्कर सब कुछ है और उसे भोजन पकाने की कला नहीं आती। तो क्या होगा?चाय में वह धनिया-मिर्च डाल देगी। रोटी उसे बेलना नहीं आता, जला देगी; और हो सकता है अपना हाथ भी जला ले। सब्जी उसको काटना नहीं आता। सम्भव है भिण्डी काटते-काटते अपनी लेडीज-फिंगर्स ही काट ले। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि भिण्डी गलत है, कि आटा गलत है, कि नमक गलत है। तुम आटा बहुत कम, नमक बहुत ज्यादा कर दोगी; तो रोटी खाने योग्य नहीं बनेगी। किसी को अगर कला न आती

हो तो इन्हीं सब चीजों से ऐसा भोजन पकाया जा सकता है जो नुकसानदायी हो, जो बिल्कुल स्वादिष्ट न हो, जो बिल्कुल खाने योग्य न हो, जिसको खाकर पेट खराब हो जाए और इन्हीं चीजों से ऐसा भोजन भी बनाया जा सकता है, जो स्वादिष्ट हो, जो स्वास्थ्यदायी हो। चीजें वही के वही हैं। बस ठीक अनुपात में उनको जमाना है।

तो प्यारे मित्रो, वही मैं आपसे कहना चाहता हूँ– जीवन में हमें सब कुछ मिला है, जरा ठीक रेशो में, ठीक अनुपात में जमाना है। अभी हम लाल जूता और काला जूता एक–एक पहने हुए हैं, उसकी वजह से सारी गड़बड़ हो गई है। मैं आपसे नहीं कहता कि क्रोध बुरा है। क्रोध उपयोगी है। सही जगह पर इस्तेमाल करो तो। राम भी क्रोध करते हैं रावण पर। उपयोगी है। जीसस क्राइस्ट जिन्होंने प्रेम की इतनी शिक्षा दी। एक दिन जीसस भी कोड़ा लेकर पहुँच जाते हैं यहूदियों के मंदिर में। यहूदियों के मंदिरों में सूदखोरों का अड्डा था। वहाँ के जितने पुरोहित थे, सब ब्याज का धन्धा किया करते

थे। गरीब लोगों को उधार देते थे और उनकी ब्याज की दर इतनी ज्यादा थी। गाँव के लोग मूलधन तो चुका ही नहीं सकते थे ब्याज चुकाना भी मुश्किल था। पीढ़ी दर पीढ़ी उधारी चलती आ रही थी। पूरा इलाका कर्ज में डूबा हुआ था। केवल यहूदियों का मंदिर और धनी–और धनी होता जाता था। जीसस क्राइस्ट कोड़ा लेकर पहुँचते हैं और उन सूदखोरों के तख्ते पलट देते हैं। उनकी दुकानें उलट देते हैं और कोड़े मार–मार के खदेड़कर उनको बाहर कर देते हैं।

कौन कहता है कि क्रोध बुरा है। महात्मा गांधी अग्रेजों पर नाराज थे। अंग्रेजों ने साउथ अफ्रीका में रेलवे के फर्स्ट क्लास से उनका सामान उठा कर बाहर फेंक दिया था कि काले आदमियों को फस्ट क्लास में नहीं बैठने देते। महात्मा गाँधी ने अंग्रेजों को उठा कर भारत देश से बाहर फेंक दिया। गोरे आदमियों को यहाँ राज्य नहीं करने देते। क्या महात्मा गाँधी का क्रोध खराब है। सही जगह हर चीज का उपयोग किया जा सकता है। न

तो प्रेम सदा अच्छा होता है और न क्रोध अच्छा होता है। आप अपने बच्चों को खूब ज्यादा लाड़-प्यार करो। क्या वह अच्छा होगा?आप उनको कोई अनुशासन न दो। उनको सभ्यता न सिखाओ। जो वे कहें वैसे ही करते जाओ। हर बच्चा सोचता है कि काश मेरे पिता जी की आइस्क्रीम की दुकान होती। बच्चे चाहते हैं कि वे आइस्क्रीम ही आइस्क्रीम खाएं। कहाँ बीच-बीच में सब्जी और रोटी ले आते हैं फालतू की। चॉकलेट और आइस्क्रीम ही होता दुनिया में बस और कुछ होता ही नहीं दुनिया में तो कितना मजा होता। क्या आप बच्चे की इच्छा पूरी कर दोगे?क्या प्रेम सदा अच्छा है?नहीं, न प्रेम सदा अच्छा है और न क्रोध हमेशा अच्छा है। ठीक जगह, ठीक चीज का उपयोग करना। विवेक पूर्वक, बस इसी को मैं जीवन की कला कह रहा हूँ। काले जूते के साथ काला जूता पहनना और लाल जूते के साथ लाल जूता। रोटी में जितना नमक डाला जाता है, उतना ही डालना। दाल में जो चीजें डाली जाती हैं वे दाल में

डालना। चाय में जो डालना है वे चाय में डालना। कॉम्बीनेशन को बदल मत देना कि हल्दी और जीरा और धनिया डाल दिया चाय में और कॉफी का पाउडर डाल दिया दाल में। सब गुड़गोबर हो जाएगा। बस चीजों का काम्बीनेशन बदलना है कुछ और नहीं।

प्रश्न- परिवारजनों, मित्रों और रिश्तेदारों से मेरा अक्सर झगड़ा हो जाता है किन्तु अजनबी लोगों के बीच में मैं अच्छा व्यवहार करता हूँ और सभी लोग मुझे एक अच्छा आदमी समझते हैं?

महत्वपूर्ण सवाल है। एक व्यक्ति का नहीं, मैं समझता हूँ अधिकांश लोगों पर लागू होता है। जहाँ प्रेम का जूता पहनना चाहिए था, वहाँ आप क्रोध का जूता पहन लेते हैं। परिवारजनों, रिश्तेदारों और मित्रों से कलह हो जाती है, झगड़ा हो जाता है। नए लोग, अजनबी लोग इन्हें बहुत अच्छा आदमी समझते हैं। उनके साथ सदा बड़ा अच्छा सद्व्यवहार करते हैं। कारण आप अपने भीतर जरा टटोलो। क्या आप भी ऐसे ही करते हो? जरूर करते हो। मात्रा थोड़ी बहुत कम या ज्यादा होगी। आप भी यही करते हो। इसका गहरा कारण खोजो कहाँ है?इसका गहरा कारण है, जिन्हें हम अपना कहते हैं। उनके साथ हमारी अपेक्षाएँ, जुड़ी हैं। पति उम्मीद करता

है कि पत्नी को ऐसा-ऐसा करना चाहिए। बाप अपेक्षा कर रहा है कि बेटे को कैसा होना चाहिए। बेटा अपेक्षा कर रहा है कि बाप को कैसा होना चाहिए।

मैंने सुना है एक आठ साल का बच्चा स्कूल से लौटते हुए एक किताब की दुकान पर रुका। वहाँ उसने एक किताब खरीदी। किताब का शीर्षक था बच्चों का ठीक से लालन-पालन कैसे किया जाए। दुकानदार ने कहा कि बेटा यह किताब तुम्हारे काम की नहीं है। तुम इसका क्या करोगे? यह तो बड़ों के काम की है। उसने कहा कि मैं पढ़ कर देखना चाहता हूँ कि मेरा ठीक से लालन-पालन हो रहा है कि नहीं। बेटे की अपेक्षाएँ हैं बाप से। बाप कैसा होना चाहिए। भाई की अपेक्षा है भाई से। जहाँ अपेक्षा है, वहाँ कलह है, वहाँ झगड़ा है। वहाँ क्रोध आएगा। क्यों?दूसरे लोग आपकी अपेक्षाएँ पूरी करने के लिए पैदा नहीं हुए। उनकी अपनी जिन्दगी की अपनी इच्छाएँ हैं, अपनी आकांक्षाएँ हैं। उनकी अपनी जिन्दगी है। उनकी अपनी स्वतन्त्रता है। वे आपकी मर्जी

के गुलाम होकर नहीं जीएंगे। कोई बेटा अपने बाप की इच्छा पूरी करने नहीं आया है इस दुनिया में, उसका अपना जीवन है। उसकी अपनी पिछले जन्मों की कहानी है। उसकी अपनी कामनाएँ और वासनाएँ हैं। लेकिन बाप सोच रहा है कि मेरे अनुसार चले। पति सोच रहा है कि पत्नी मेरे अनुसार चले। पत्नी सोच रही है पति मेरे अनुसार चले।

अभी कल परसों किसी ने मुझे एक एस. एम. एस. भेजा कि ओसामा बिन लादेन और वफादार पति में क्या समानता है। उसका उत्तर है कि दोनों एक दूसरे से नहीं मिलते। हर पत्नी को उम्मीद है कि उसका पति वफादार हो। करते रहो उम्मीद। फिर दु:खी होओगे। फिर लड़ाई-झगड़ा होगा, फिर कलह होगी। न ओसामा बिन लादेन मिलता न वफादार पति मिलता। एक और एस. एम. एस. उसी व्यक्ति ने भेजा है कि डायनासोर और शरीफ लड़की में क्या समानता है?आधुनिक युग में दोनों ही खो गए हैं। खोजते रहो। मैं देखता हूँ लोगों को कई

लोग कहते हैं कि लड़के के लिए तीन साल हो गए बहू खोजते-खोजते कोई ढंग की लड़की ही नहीं मिलती। लड़के की उम्र बढ़ती जा रही है। शादी की उम्र बीतने के करीब आ गई। नहीं मिल रही। ठीक कह रहे हैं जो एस. एम. एस. आया है कि न डायनासोर मिलते अब, न शरीफ लड़की मिलती।

हमारी एक्सपैकटेशन जिनसे हमारी पहचान है। जिनके हम निकट हैं। उनके प्रति हमारी अपेक्षाएँ बहुत ज्यादा हैं। अजनबी के साथ हमारी कोई अपेक्षा नहीं है। आप रेल में यात्रा कर रहे हैं। बगल में एक आदमी बैठा है। आपने उससे नाम पता पूछा, कहाँ जा रहे हो, क्या है?साथ-साथ आपने चाय पी। उसने अपना टिफिन खोला और कहा कि आइये साथ में नाश्ता करते हैं। खाली समय था ताश खेल लिया उसके साथ। अब इस आदमी के साथ आपका कोई एक्सपैकटेशन नहीं है। अगर उसने चाय-नाश्ते में आपको इन्वाइट किया है तो आपके मन में धन्यवाद का भाव भी आएगा। लेकिन

आपकी पत्नी पिछले सात सालों से आपको भोजन करा रही है। आपकी माँ पिछले चालीस सालों से भोजन करा रही है। उनके प्रति धन्यवाद नहीं आता। उसमें हम नुक्स निकालेंगे कि तूने दाल में नमक ज्यादा डाल दिया, कि चाय में शक्कर कम क्यों है, कि ठण्डी चाय दी है आज। उस अजनबी आदमी से आपको कोई उम्मीद ही नहीं थी। चलो ठण्डी चाय मिली तो ठीक। चाय तो मिली। ज्यादा नमक की दाल ही सही। उससे कोई उम्मीद ही नहीं थी। समथिंग इज बैटर दैन नथिंग। इस आदमी ने प्रेमपूर्वक आमंत्रण दिया कि आओ बैठ कर ताश खेलते हैं। क्या इतना ही बहुत है?हम उसी के लिए धन्यवाद से भर गए। तो याद रखना आप जो कह रहे हैं कि अजनबियों के बीच मैं अच्छा व्यवहार करता हूँ। कारण। वहाँ कोई अपेक्षा, एक्सपैक्टेशन, कोई उम्मीद आपकी नहीं होती। अब आप सूत्र को समझ सकते हैं। अपने लोगों के बीच, परिवार के बीच, रिश्तेदारों के बीच अगर आप चाहते हैं सुखी होने की कला तो

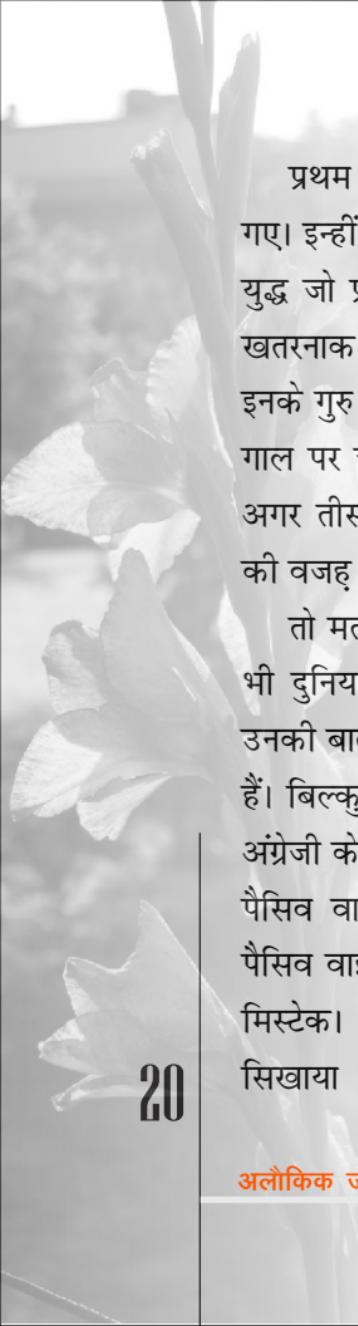
आपको क्या करना होगा?ड्रॉप यूअर एक्सपैक्टेशन। अपेक्षा न करें। जिसने आपके लिए जो किया है उसके लिए धन्यवाद भाव से भरें, अहोभाव से भरें। अगर वह व्यक्ति इतना भी न करता तो आप क्या करते?आपके पिता ने आपके लिए क्या कुछ नहीं किया? ठीक है कभी-कभी उन्होंने कोई ऐसे काम भी किए, जो आपको पसन्द नहीं थे। आपके भाई ने आपके लिए क्या-क्या नहीं किया?ठीक है दो चार बातें ऐसी भी हुई जो आपको अच्छी नहीं लगीं। छोड़ो दो चार बातों को हजारों बातें ऐसी हैं जो आपके जीवन के लिए सहयोगी थीं।

लोग आते हैं मेरे पास शिविर में। मैं पूछता हूँ तुम्हारी जिन्दगी की सबसे दु:खद घटना क्या है?याद करो और बताओ। अक्सर लोग बताते है कि मैं पाँच साल का था और पिताजी ने एक चांटा मार दिया था। उसको मैं भूल नहीं पाता। अब ये सज्जन जो कह रहे हैं कि उनको चांटा मारा था, अब उनकी खुद की उम्र पचास साल है, साठ साल है। मैं उनसे पूछता हूँ कि पिताजी आपके हैं अभी?

वे कहते हैं कि नहीं पिता जी तो मेरे स्वर्गवासी हो गए। न वे सज्जन बचे। पचास साल पुरानी बात, पैंतालीस साल पुरानी बात ये कह रहे हैं कि पिता जी ने चांटा मारा था। उनके प्रति क्रोध की भावना आज भी मेरे मन में है और बड़ा दु:ख है इस बात का कि मुझे चांटा मारा था। मैं पूछता हूँ कि चलो अच्छा आपके बच्चे कितने हैं?एक लड़की है। क्या आपको उनको कभी चांटा मारना नहीं पड़ता?उनको सुधारने के लिए मारना ही पड़ता है। आप अपने लिए अलग तर्क बता रहे हो। अपने पिताजी के लिए अलग। आपको अपने बच्चे को सुधारने के लिए मारना पड़ता है। आपके पिता जी पागल थे, जो आपको मारा था। उन्होंने भी किसी कारण से ही मारा होगा। आपके पिताजी ने आपके लिए क्या-क्या किया है? जरा वह तो याद करो। आपको जन्म दिया। आपको पाला-पोसा। कितनी बीमारियों में आपका इलाज करवाया। कभी रात भर आपके पास बैठ कर जागे होंगे बुखार में। स्कूल पढ़ने लिखने भेजा। आपके लिए

नौकरी की। आपके लिए मकान बनाकर आपके लिए छोड़ गए। आपके नाम वसीयत लिख कर छोड़ गए। कितना कुछ किया आपके लिए। वह कुछ याद नहीं है। एक चीज याद है वह चांटा क्यों मारा?अपनों के साथ हमारी अपेक्षाएँ बहुत ज्यादा हैं। इसलिए वहाँ पर तनाव है, दु:ख है, कलह है, क्रोध है। अजनबियों के साथ हमारी कोई अपेक्षा नहीं है। तो फार्मूला समझ लो। जहाँ दु:ख है, वहाँ अपेक्षा है। इसलिए अपनों के साथ भी अपेक्षा रखना छोड़ दो। एक जिन्दगी का सफर। ये पृथ्वी एक बड़ी ट्रेन है। यहाँ हम सभी तो अजनबी हैं। थोड़ी देर के लिए मिले हैं। प्रेम से, भाईचारे से, बिना अपेक्षा से हम समय को कांटें। जीवन के इस सफर को तो जीवन में आनन्द हो जाए।

प्रश्न - एक मित्र ने पूछा है कि इतने गुरु, पैगम्बर, तीर्थंकर आदि होते हैं। फिर भी मनुष्य जाति सुधरती क्यों नहीं?

क्योंकि लोग सीखने के लिए तैयार ही नहीं होते। गौर से सुनना- सिखाने वाले कुछ सिखाते हैं और हम कुछ उल्टा सीख लेते हैं। महावीर नग्न रहे और आप जानते हैं महावीर को मानने वाले जो जैन हैं, वे सबसे ज्यादा कपड़े की दुकान करते हैं। भारत के सबसे ज्यादा वस्त्र व्यवसायी जैन हैं। उनके गुरु नग्न रहे, उन्होंने वस्त्र छोड़ दिए थे और जैनों का एक ही काम है कपड़ा बेचना। बड़ी विचित्र बात है। उन्होंने जो सिखाया उसका ठीक उल्टा हमने किया। जीसस ने कहा था कि कोई तुम्हारे एक गाल पर चांटा मारे तो दूसरा गाल उसके सामने कर देना। कोई तुम्हारा कोट छीने तो अपनी कमीज भी उसे दे देना। पता नहीं बेचारा संकोचवश मांग न रहा हो और इसाइयों ने इस धरती पर जो कोहराम मचाया है पिछले दो हजार सालों से। जितने यहूदियों की हत्या इसाइयों ने की है उसका कोई हिसाब नहीं।

प्रथम विश्व युद्ध जिसमें करोड़ों-करोड़ों लोग मारे गए। इन्हीं इसाई मुल्कों की कृपा से हुआ। दूसरा विश्व युद्ध जो प्रथम विश्व युद्ध से भी ज्यादा भयानक और खतरनाक था; इन्हीं इसाई मुल्कों की कृपा से हुआ और इनके गुरु ने इनको क्या समझाया था। कोई तुम्हारे एक गाल पर चांटा मारे तो दूसरा गाल आगे कर देना और अगर तीसरा विश्व युद्ध कभी होगा तो इन्हीं इसाइयों की वजह् से होगा।

तो मत पूछो कि इतने धर्म के शिक्षक आते हैं फिर भी दुनिया बदलती क्यों नहीं, सुधरती क्यों नहीं?हम उनकी बात सुनते कहाँ हैं। हम तो अक्सर उल्टा कर देते हैं। बिल्कुल ठीक उल्टा कर देते हैं। मैंने सुना है एक अंग्रेजी के शिक्षक ने छात्र से पूछा- 'एकटिव वाइस का पैसिव वाइस बनाओ।' आई मेड ए मिस्टेक। इसका पैसिव वाइस बनाओ। छात्र ने कहा आई वाज मेड बाई मिस्टेक। हम कुछ ऐसा उल्टा-सीधा सीखते हैं। सिखाया कुछ गया था, हम कुछ और बड़ी भारी

मिस्टेक कर देते हैं। एक संस्कृत का शिक्षक पूछ रहा है- तमसो मा ज्योतिर्गमय का अर्थ। एक लड़की ने कहा कि तमसो मा ज्योतिर्गमय का अर्थ है- तुम सो जाओ माँ मैं ज्योति के घर जा रही हूँ। सिखाने वाले ने क्या सिखाया और हमने क्या सीखा?उसमें जमीन-आसमान का अन्तर है।

प्रश्न- कबीर साहब ने एक जगह कहा कि दोनों हाथ उलीचिए, यही संतन को काम और एक अन्य जगह बोला है कि मन मस्त हुआ तब क्यों बोले? अर्थात् चुप रहो बोलने की कोई जरूरत नहीं। ये विरोधाभासी वक्तव्य क्यों?

अलग-अलग परिस्थितियों में दिए गए स्टेटमैन्टस हैं। कबीर साहब का कोई नया शिष्य अभी-अभी ध्यान में डूबा होगा, अभी-अभी आनन्द को पाया होगा उसने, अभी-अभी मस्ती छाई होगी खुमारी की इसलिए उससे कहा है सम्भाल कर रखना।

हीरा पायो, गांठ गठियाओ,
बार-बार क्यों खोले,
मन मस्त हुआ तब क्यों बोले।

कह रहे हैं इस हीरे को उछालते न फिरो, छुपा लो। जिस चीज को हम छुपाते हैं, वह हमारे भीतर गहरी चली जाती है। जिस चीज को हम प्रकट करते हैं, बताते हैं सबको, वह उथली हो जाती है। सतह पर आ जाती

है। कई बार आपने देखा आपके अन्दर कोई दु:ख है, कोई चिन्ता है। अगर किसी परिचित को बता देते हैं तो मन हल्का हो जाता है। जो बात आपने कह दी वह निकल गई और सिर का भार उतर गया। पश्चिम में तो मनोविज्ञान का सारा धंधा इसी कला पर विकसित हुआ है। सबसे मंहगा व्यवसाय है इस समय। साइक्रेटिस्ट और मनोवैज्ञानिक क्या करता है?सिर्फ मरीज को लिटा कर उसकी सुन लेता है। भारत में तो अभी जरूरत नहीं है। लोग ऐसे ही सुनाते रहते हैं अपनी दु:ख कथा। पश्चिम में कोई किसी की सुनने को राजी नहीं है। परिवार बचा नहीं, परिवार टूट गया। संयुक्त परिवार पचास साल पहले चला गया था। अब एकल परिवार था, वह भी गया। स्वीडन जैसे शहर में तो अब शादी भी बन्द हो गई। कानूनी रूप से समाप्त हो गई। क्यों?क्योंकि कोई शादी कर ही नहीं रहा। वे रजिस्ट्रार काहे को रजिस्टर लिए बैठा हैं। कोई आता ही नहीं है। कई साल गुजर गए न शादी हो रही है, न तलाक हो रहा है। परिवार ही

छिन्न-भिन्न हो गया। सब अकेले-अकेले हो गए। कोई किसी को अपना दु:ख दर्द बता नहीं सकता। कोई किसी की सुनने को राजी नहीं है इसलिए तो प्रोफेशनल सुनने वाले हुए हैं। वे हजारों डालर फीस लेकर सिर्फ इतना ही कहते हैं कि लेट जाओ। वे खुद पर्दे के पीछे बैठ जाते हैं। भगवान जाने वे सुन भी रहे हैं कि नहीं सुन रहे। कोच के पीछे तुम अपनी कहानी कहो क्या तकलीफ है बोलते जाओ? पता नहीं वे सज्जन उठ कर चले भी गए चाय-नाश्ता करने। पीछे हो सकता है टेपरिकाडर ही लगा हो। उसमें से बीच-बीच में आवाज आए कि अच्छा ठीक है, हो रहा है। लेकिन यह आदमी कह कर हल्का हो जाता है। जो बात हम कह देते हैं, वह बाहर निकल जाती है। हमारे भीतर से खत्म हो जाती है और इसका ठीक उल्टा है कि जिस चीज को आप छुपाओगे वह भीतर गहरी जड़ें जमा लेती है। आपको किसी से प्रेम हो गया, आप उस प्रेम को छिपाते हो और इसको गुप्त रखने की कोशिश में ही वह प्रेम बहुत गहरा हो

जाता है। अगर आप इसको उछालते फिरो, सड़क छाप मजनू बन कर घूमो तो आपका प्रेम उथला हो जाएगा। आपका प्रेम नष्ट हो जाएगा। बचेगा भी नहीं। प्रेम में एक गोपनीयता का तत्त्व है। जिस चीज को हम छुपाते हैं, वह गहरी हो जाती है। तो कबीर साहब के किसी शिष्य को नई-नई समाधि लगी होगी, नया-नया आनन्द और मस्ती छाई होगी। तो कबीर साहब ने कहा कि-

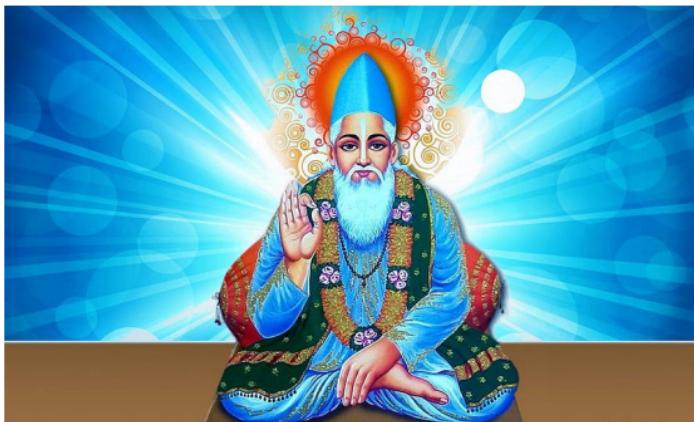
मन मस्त हुआ तब क्यों बोले।
हीरा पायो गाठ गठियाओ,
बार-बार क्यों खोले।

छुपा लो। भीतर हृदय में गांठ बांध लो। बात ही मत करना इसकी। और दूसरा जो वचन है, आपने उदाहरण दिया है कि कहते हैं कबीर

'दोनों हाथ उलीचिए, यही संतन को काम।' यह कहा होगा किसी शिष्य को जो समाधि में बहुत डूब चुका। परमानन्द में सराबोर हो गया। अब इसके आनन्द के खोने की कोई सम्भावना नहीं है। जड़ें बहुत

गहरी जम गई हैं। अब इसका काम है उलीचे, बाँटे। अब इस पेड़ में फूल आ गए हैं और कहा जा सकता है कि सुवास को उड़ने दो।

'दोनों हाथ उलिचिए, यही संतन को काम।'

अब इस आनन्द को छुपाना नहीं। लुटाओ, बांटो। गहरा कुँआ खुद गया है। बड़े गहरे जल स्रोत हैं कुएँ में। उलीचो पानी। जितना और उलीचोगे उतना और ताजा पानी आता जाएगा। कोई कमी नहीं पड़ने वाली। अगर नहीं उलीचोगे, तो कुएँ का पानी बासा हो जाएगा, सड़ जाएगा।

संतों के वचनों में अक्सर आप पाएंगे विरोधाभासी स्टेटमैन्ट। लेकिन याद रखना वे अलग-अलग परिस्थिति में भिन्न-भिन्न लोगों से कहे गए हैं। उसमें कुछ विरोधाभास नहीं है। यह तो ऐसा ही हुआ कि आप किसी डॉक्टर के क्लीनिक में जाकर बैठ जाओ, सुबह से शाम तक मरीजों से जो कहता है वह नोट्स बनाते जाओ और शाम को आप बड़ी मुश्किल में पड़ जाओगे कि डॉकटर ने किसी से कहा कि खूब व्यायाम करो, घन्टा भर दौड़ा करें जब तक पसीना-पसीना न हो जाओ। किसी दूसरे मरीज से कहा कि आपको हिलना-डुलना भी नहीं है, बाथरूम भी नहीं जाना है। बिल्कुल कम्लीट बैड रैस्ट। किसी से उसने कहा कि भाई अच्छे से खाओ पीओ। हाई प्रोटीन डाईट लें। मक्खन, घी इत्यादि खाया करें। किसी मरीज से कहा कि खबरदार जो घी, मक्खन, तेल को हाथ लगाया। बिल्कुल कोलस्ट्राल फ्री डाईट लेना है आपको। उबली सब्जी खाओ। आप दिन भर के अगर नोट्स बनाओ तो

बड़ी परेशानी हो जाएगी कि इसमें से कौन सी बात मानें और ये तो बड़े विरोधाभासी वक्तव्य हैं। किसी से कह रहे हैं कि घन्टे भर व्यायाम करो, दौड़ो और किसी से कह रहे हैं कि बिल्कुल हिलना डुलना भी नहीं है। किसी से कह रहे हैं कि खूब खाओ पीओ, किसी से कह रहे हैं कि डाइटिंग करनी पड़ेगी, एकदम आधा खाना कर दो। अलग-अलग परिस्थिति में अलग-अलग बातें कहीं गई हैं। जिनसे कहा गया है, उनका रोग अलग-अलग था। ठीक ऐसे ही संतों के वचन हैं। उसमें से कोई जनरल फार्मूला नहीं निकल सकता। हम अक्सर कोशिश करते हैं कि शास्त्र का अध्ययन करके, हम उसमें से कुछ सिद्धांत निकाल लें। वे सिद्धांत किसी के काम नहीं आएंगे। हम कोई एवरेज, औसत सिद्धांत निकालने की कोशिश करते हैं। इसलिए धर्मशास्त्र कभी काम नहीं आते। आप मेडिकल साइंस की किताब पढ़ करके अपना ट्रीटमैन्ट नहीं कर सकते। कोई डॉक्टर ही चाहिए। उसी से पूछना पड़ेगा कि क्या करें, क्या न करें?

सर्जरी की किताब पढ़ कर के आप सोचो कि कोई बात नहीं कि ब्रेन कैंसर है। अरे सर्जरी की किताब हम जाकर पढ़ लेंगे। डॉक्टर ने भी तो किताब में से ही पढ़ा है। हम खुद ही अपना ऑपरेशन कर लेंगे। यह नहीं हो सकेगा। किताब पढ़कर यह काम नहीं होगा। जब छोटे-मोटे काम नहीं हो सकते तो तुम क्या समझते हो अध्यात्म जो कि सबसे बड़ा ऑपरेशन है, ब्रेन का आपरेशन नहीं और गहरे अहंकार का आपरेशन है। तुम्हारा तो पूरा ज्ञान का भण्डार है। तुम्हारी धारणा, तुम्हारे विश्वास, तुम्हारे विचार उन सबकी सर्जरी करनी होगी। भारी कांट-छांट। शास्त्र पढ़ कर न होगा। इसलिए संतों के वचनों में कोई विरोधाभास दिखाई दे बस यही समझना कि हमारे समझने में कुछ भूल हो रही है। वे अलग-अलग परिस्थिति में दिए गए वक्तव्य हैं।

प्रश्न- एक मित्र ने पूछा है कि समाधि क्या है?

इस प्रश्न का उत्तर देने के पहले समझ लो। समाधि का जो उल्टा होता है व्याधि। व्याधि क्या है ?व्याधि यानि बीमारी। हमारी बीमारी है। शरीर और मन के साथ हमारा तादात्म। आइडेन्टिफिकेशन विद् द बॉडी एंड माइंड। यह हमारी स्प्रीचुअल डिसीज है। एक ही बीमारी है अध्यात्म के इस रास्ते पर, कि हम अपनी आत्मा को भूल गए और शरीर को और मन को स्वयं का होना समझ रहे हैं। यह है हमारी व्याधि। अगर इसको आपने समझ लिया तो समाधि को समझना बड़ा आसान है। इस व्याधि से जो मुक्त हुए, तन और मन से तादात्म टूटा और चेतन में स्थित हुए, उसका नाम है समाधि। तन और मन से हमारा जो तादात्म है, इसमें थोड़ा सा भेद है। स्त्री-पुरुषों में थोड़ा-सा फर्क, उसको भी थोड़ा समझ लें। पुरूषों का तादात्म मन से ज्यादा होता है। विचारों से। इसलिए पुरूषों में ज्यादा बुद्धिजीवी होते हैं। प्रोफेसर बनते हैं। वैज्ञानिक बनते हैं। कवि, लेखक बनते हैं। सम्पादक और पत्रकार बनते हैं। महिलाओं को ये सब

चीजें पसन्द नहीं आतीं। उनका तादात्म शरीर से ज्यादा है। पुरुषों का तादात्म मन से ज्यादा है।

सुबह से पतिदेव उठकर अपना अखबार फैलाकर बैठ जाते हैं। पत्नियों को समझ नहीं आता है कि इनको क्या हो गया है। क्या ढूँढ रहे हैं ये अखबार में। स्त्रियों को कोई उत्सुकता नहीं है। मैं अक्सर देखता हूँ घरों में पति-पत्नी में झगड़ा होता है। पत्नी सास-बहू का चैनल लगा रही है। घर-घर की कहानी और पति कह रहे हैं न्यूज आ रही है न्यूज सुनेंगे। स्त्रियों को कोई इंटरैस्ट नहीं है कि क्या हो रहा है दुनिया में। भाड़ में जाए दुनिया। घर-घर की कहानी देखना है उनको। यद्यपि उनके घर में भी हो रही है। देखने की जरूरत नहीं। स्त्रियों का रस अलग है। उनको यह देखना है कि हीरोइन ने कौन-सी साड़ी पहनी है। बालों की कौन सी फैशन चल रही है। नए प्रकार के बाल कैसे कटिंग करें। उनको वह देखना है सीरियल में। कहानी-वहानी नहीं सुननी है। उनकी नजर कपड़ों पे, आभूषण पे, बालों के डिजाइन पे लगी

हुई है। मेरे पास कई बार फोन आते हैं आस्था चैनल पर शाम को 7.00 बजे प्रोग्राम आता है। अक्सर मेरे पास 7.30 बजे एक-दो फोन जरूर आते हैं। अगर किसी पुरूष का फोन आता है तो वह कहता है कि स्वामी जी आज आपने जो समझाया, जो फिलास्फी समझाई बहुत अच्छी लगी। बड़े अच्छे विचार थे। महिलाओं का जब फोन आता है तो वह कहती हैं स्वामी जी आज आपके गाऊन और टोपी की मैंचिग बहुत ही अच्छी थी। मैं कहता हूँ आज मैं किस विषय पर बोला? वे कहती हैं वह तो नहीं पता। उनको विषय से कुछ लेना देना नहीं। अगर टोपी की डिजाइन अच्छी है तो अच्छा है, प्रोग्राम अच्छा है। अगर टोपी का डिजाइन बेकार है तो बेकार है। विचारों में क्या रखा है?स्त्रियों को विचारों से कुछ लेना देना नहीं। अधिकांश महिलाएं जो स्कूल कालेज में पढ़ती भी हैं। सिर्फ इसलिए कि पढ़ी-लिखी

स्त्री को एक पढ़ा-लिखा कमाऊ पति मिल जाएगा। उनको पढ़ने लिखने से कुछ मतलब नहीं है। इसलिए अक्सर ऐसा मैंने देखा है कि कोई लड़की बी. ए. सैकिण्ड इअर में ही है और उसकी सगाई हो गई। बस किताबें बन्द। अब कागज कलम में हाथ नहीं लगने वाला। उसकी महीने भर में शादी होने वाली है। अब वह न बी. ए. सैकिण्ड इअर की परीक्षा देगी और न ही वह बी. ए. फाइनल इअर में जाएंगी। छुट्टी पढ़ाई की। क्योंकि बी. ए. तो इसलिए कर रहे थे कि पति मिल जाए। पति ऐसे ही मिल गया। अब क्या करना है। पढ़ाई का अब क्या करना। विचार में कोई उत्सुकता नहीं है। अधिकांश महिलाएं स्कूल कालेज से जिस दिन छोड़ कर आती हैं। उसके बाद कभी किसी किताब में हाथ नहीं लगातीं। अब जो पढ़ती हैं वे फिल्मी पत्रिकाएं, गृह शोभा वगैरहा...। उसका ज्ञान से कुछ लेना देना नहीं होता। पुरूषों का तादात्म मन से है। स्त्रियों का तादात्म तन से है। इस फर्क को थोड़ा सा समझना। किसी पुरुष

को अगर कह दो कि तुम्हारे विचार गलत हैं, तो वह लड़ने को तैयार हो जाएगा। किसी महिला से कहो कि विचार गलत है। उसको कोई फर्क नहीं पड़ता। होंगें गलत। महिला को कब बुरा लगेगा जब तुम कहो कि तुम बदसूरत हो। आग बबूला हो जाएगी कि मुझे बदसूरत कहा। किसी पुरुष को कहो कि तुम्हारी शक्ल अच्छी नहीं है, उसको बुरा नहीं लगता। वह कहेगा कि क्या करें पिता जी की भी ऐसी ही शक्ल थी। कुछ खास बात नहीं! हमारे पिता जी भी गंजे थे, हमारे बड़े भाई भी गंजे थे, हम भी गंजे हैं। सो वॉट। कुछ फर्क नहीं पड़ता। स्त्री के लिए बड़ा फर्क पड़ जाएगा।

मैंने सुना है चार लफंगे लड़के एक ब्यूटी पार्लर के सामने खड़े थे। एक पुलिस हवलदार वहाँ से निकला और उसने कहा कि तुम लोग यहाँ क्या बदमाशी कर रहे हो हटो। उन्होंने कहा कि कैसे हटें हमारी नौकरी है। हम सर्विस कर रहे हैं। पुलिस वाले ने कहा कैसी सर्विस हम तो तुमको दिन भर यहीं खड़ा देखते हैं। उन्होंने कहा

हमारी नौकरी है, हमको इसी की तन्ख्वाह मिलती है। तो पुलिस वाले ने पूछा तुम्हारी नौकरी है क्या?ब्यूटी पार्लर वालों ने हमको रखा है। जब महिलाएँ यहाँ आएं ब्यूटीपार्लर की तरफ हम उनकी तरफ देखते भी नहीं। हम बिल्कुल उपेक्षा इनडिफरैन्ट। जैसे कि वे हैं ही नहीं। जब वे भीतर से साज सज्जा करवा कर बाहर निकलती हैं तब हम उनको देखकर एकदम से सीटी बजाते हैं और फिल्मी गीत गाते हैं। यही हमारी ड्यूटी है। हमको इसी की तन्ख्वाह मिलती है।

महिलाओं का तादात्म शरीर से ज्यादा है, विचारों से नहीं है। पुरुषों का तादात्म विचारों से ज्यादा है, शरीर से नहीं है। जब मैं कम और ज्यादा कह रहा हूँ तो ऐसा समझना साठ प्रतिशत, चालीस प्रतिशत। है तो दोनों का ही दोनों से। गृह सज्जा में थोड़ा-सा फर्क है। यह है हमारी मूल आध्यात्मिक भ्रंति। हम हैं चैतन्य स्वरूप। आत्मा को तो हम भूल ही गए और हम समझने लगे कि मैं शरीर हूँ, मन हूँ। अब इसके कन्ट्रास्ट में आप समझें।

यह है व्याधि। तो समाधि क्या होगी?इसका ठीक उल्टा। नेति–नेति। नाइदर दिस नॉर दैट। न तो मैं देह हूँ, न ही मैं मन के विचार हूँ। मैं इन दोनों को जानने वाला साक्षी चैतन्य हूँ। उसे जानना ध्यान है, उसे जानना समाधि है।

प्रश्न- एक मित्र ने पूछा है कि मंत्र साधना के बारे में आपकी क्या राय है?

अगर आपको अनिद्रा की बिमारी है, इनसोमिनया की तो ठीक। मंत्र साधना करना। साधना-वाधना नहीं है, सिर्फ हिप्नोसिस का उपाय है। किसी शब्द को आप रटते रहोगे बार-बार तो बोर हो जाओगे, ऊब कर नींद आ जाएगी। कुछ लोग उसी को शान्ति समझ लेते हैं। नींद आने को। अगर आपको नींद नहीं आती तो जरूर मंत्र साधना करना लेकिन इसका अध्यात्म से कुछ लेना देना नहीं है। वह नींद की गोली के इक्वीवेलैंट है। अगर दोनो में चुनना हो ट्रांकुलाइजर गोली में या मंत्र में तो मैं कहूँगा मंत्र साधना ही अच्छा। कम से कम वह केमिकल नहीं है। उसके साइड इफैक्ट नहीं हैं और इसका धर्म या समाधि से कोई भी नाता नहीं है। अच्छी नींद आना अच्छी बात है। लेकिन वह अध्यात्म नहीं है। इसलिए मंत्र साधना के पक्ष में मैं नहीं हूँ। मंत्र में हम एक ही शब्द को रिपीट जब हम करते हैं तो हमारा मन

बोर हो जाता है और सो जाता है बचने के लिए।

कभी छोटा बच्चा नहीं सो रहा हो तो आपने देखा है माताएँ क्या करती हैं। उसे सीने से लगा लिया पीठ पर उसे थपकी दे रही हैं, और लौरी गा रही हैं। राजा मुन्ना सो जा। राजा बेटा सो जा। राजा बेटा सो जा। एक ही लाइन। वे समझ रही हैं कि उनकी आवाज लता मंगेशकर जैसी है, इसलिए बच्चा सो गया मधुर आवाज से। कुछ मधुर सुनकर नहीं सोया है। एक तो उसको सीने से लगा लेने से हृदय की आवाज, माँ के हृदय की आवाज, धक-धक-धक-धक लगातार सुनाई पड़ रही है। ऊपर से पीठ पर उसके थपकी पड़ रही है थप, थप, थप और फिर ये देवी कह रही हैं राजा बेटा सो जा, राजा बेटा सो जा, राजा बेटा सो जा। इतना रिपीट करोगे तो राजा बेटा क्या, राजा बेटा के बाप भी सो जाएंगे। बोर हो गया बेटा। कब तक सुनेगा यह बक-बक-बक-बक। उसने सोचा कि इससे अच्छा तो सो जाओ।

सारी मंत्र साधना बस ऐसे ही है। तुम राम-राम-राम

करो या रहीम या रहमान चिल्लाओ कि कोका कोला, कोका कोला, कोका कोला बोलो सब बराबर है। ऐसा मत सोचना कि कोका कोला कहने वाला अधार्मिक और राम राम कहने वाला धार्मिक है। तुम कोई भी शब्द रिपीट करो, रिपीट करने से बोरडम् पैदा होती है, ऊब हो जाती है, नीरसता पैदा हो जाती है और हम बचना चाहते हैं। बचने का और कोई उपाय नहीं है, सो जाओ। बेहोश हो जाओ। मूर्च्छित हो जाओ। मंत्र साधना को अध्यात्म मत समझना। साधना जगाने के लिए है। सुलाने के लिए नहीं। ओशो का यह वचन स्मरण रखना– 'साधना जगाने के लिए है, सुलाने के लिए नहीं।'

प्रश्न- एक मित्र ने पूछा है कि समाधि साधना के क्या परिणाम हमारे जीवन में आते हैं?कृपया संक्षेप में समझाएँ?

सबसे पहला परिणाम अन्तर्आत्मा में जो आएगा वह है शान्ति, शून्यता, विश्राम, ए डीप रिलैक्शेसन विद् अवेरनैस। गहन विश्राम किन्तु जागरण के साथ। मैं भाव का खो जाना, अहंकार की शून्यता, यह अंतर्आत्मा में घटित होगी।

दूसरी चीज घटेगी समय शून्यता। टाइमलैसनैस् समाधि में। यह तो बिल्कुल प्राणों के केन्द्र में ये वाली घटनाएँ घटेंगी। मन में क्या घटेगा?मन में घटेगी प्रफुल्लता, प्रसन्नता एक प्रकार का आनन्द भाव, प्रसन्नता का भाव, अकारण पुलक जैसे कोई फूल खिल गया हो। ऐसे मन खिल जाएगा। मन के भीतर प्रज्ञा और विवेक का जन्म होगा। सामान्यतः हमारा मन केवल विचार करता है। यांत्रिक रूप से विचार चलते जाते, चलते जाते, चलते जाते हैं। यह विचारों को मिलने वाली

शक्ति विवेक को मिलेगी। एक डिस्इन्टीग्रेशन पैदा होगा। तो हमारा मन बड़ा शार्प हो जाएगा। बड़ी पैनी बुद्धि हो जाएगी। प्रतिभा का विकास होगा। तो अन्तर्आत्मा में अहंकार शून्यता, समय शून्यता, मन के तल पर विवेक और प्रज्ञा का उदय और बाहरी आचरण में भी इसके परिणाम आएंगे। बाहरी आचरण में प्रेम और करूणा का भाव, मंगल भाव, सद्‌भाव पैदा होगें। द्वन्द्व मिटेंगे। जो डुअलिटी थी कि यह करूँ कि वह करूँ हमारे आचरण से वे विदा होगीं। सीधा-सीधा भीतर से स्पष्ट होगा कि क्या करना है, क्या नहीं करना है?जो खंड-खंड डोलने वाला मन था, मैं इधर जाऊँ कि उधर जाऊँ वह मामला समाप्त होगा। व्यक्तित्व में एक अखण्डता आएगी। जिसको गुरजिएफ कहता था क्रीस्टीलाइजेशन। एक एकाग्रता, समग्रता। हमारे भीतर एक अखण्डता आएगी, जो खण्ड-खण्ड थे व्यक्तित्व के, वे विदा होंगे। विपरीत चीजें समाप्त होंगी। हिन्दी में क्रीस्टीलाइजेशन के लिए कहना कठिन है। अखण्डता

शब्द ही अच्छा लगता है। फिर भी इससे पूरी बात स्पष्ट नहीं हो पा रही। जिन लोगों ने कैमिस्ट्री पढ़ी हो, वे क्रीस्टीलाइजेशन समझते हैं। ऐसा एक इन्टीग्रेशन, भीतर हम एकजुट हो जाएंगे। भीतर एक प्रमाणिकता आएगी। अथेन्टिसिटी आएगी। जैसे हम भीतर हैं, वैसा ही हमारे बाहर भी हो जाएगा। पाखण्ड समाप्त होगा और सरलता और सहजता आएगी। जो आदमी भीतर अहंकार शून्य हो गया, बाहर उसके व्यक्तित्व में अन्तर्आत्मा में, मन में और आचरण में सरलता और सहजता आने लगेगी। यह समाधि के परिणाम होंगे।

प्रश्न- एक मित्र ने पूछा है कि आनन्द पाने का क्या लक्ष्य है?इसका क्या लाभ होगा?

आप गलत जगह आ गए। लाभ और फायदे की भाषा बाजार की भाषा है। मंदिर की भाषा नहीं है। आनन्द अपने आप में ही लक्ष्य है। आनन्द का और कोई लक्ष्य नहीं होता। तुम पूछो परमात्मा पाने से क्या फायदा है। बड़ा विचित्र सवाल हो जाएगा। अन्य सब साधन

परमात्मा को पाने के लिए हैं। लेकिन परमात्मा किसी का साधन नहीं है। परमात्मा स्वयं ही साध्य है। जिसे हम ध्यान कहें, समाधि कहें, प्रेम कहें; जीवन में जो कुछ भी महत्वपूर्ण है, वह स्वयं अपने आप में लक्ष्य है। अपना ही साध्य है वह। अगर आप किसी को प्रेम करते हैं और उससे आप पूछें कि तुम्हें प्रेम करने से मुझे क्या फायदा होगा?बड़ा विचित्र सवाल हो जाएगा। कभी आपने ऐसा सवाल किसी से पूछा कि मैं आपको प्रेम करूँ इससे मुझे क्या लाभ होगा? इससे स्पष्ट हो जाएगा कि आप प्रेम करते ही नहीं। आप प्रेम का भी उपयोग करना चाह रहे हैं। दूसरे की कुछ युटीलिटी, दूसरे को साधन की भांति उपयोग करना चाह रहे हैं। फिर तो यह प्रेम न हुआ। यह तो शोषण हो गया, एक्सप्लायटेशन हो गया। क्या परमात्मा का भी एक्सप्लायटेशन करोगे। नहीं, आनन्द समस्त चीजों का लक्ष्य है। किन्तु आनन्द स्वयं साध्य है। वह किसी का साधन नहीं है और इस कसौटी को जीवन की हर गहरी बात पर लगाना।

अभी मैंने शुरुआत जहाँ से की थी न! कबीर साहब के वचन से-

'गहरे पानी पैठ'

गहराई किसको कहोगे। गहराई की परिभाषा- गहराई स्वयं अपने आप में साध्य है। वह किसी और का लक्ष्य नहीं है। बाकी सब चीजें साधन हैं, साध्य नहीं हैं। साध्य गहराई है। उस गहराई को पाना है। इस एक छोटे-से गीत की चार पंक्तियाँ आपसे कहूँ-

'यह मेरा सौभाग्य की अब तक,
मैं जीवन में लक्ष्यहीन हूँ।
मेरा भूत भविष्य न कोई,
वर्तमान में चिर नवीन हूँ।

आनन्द में डूबे व्यक्ति का न कोई भूत रह जाता, न कोई भविष्य रह जाता। शुद्ध वर्तमान। लक्ष्य के साथ तो हमेशा भविष्य आ जाता है। जहाँ भी टारगेट होगा; वहाँ भविष्य आ जाएगा।

‘यह मेरा सौभाग्य की अब तक,
मैं जीवन में लक्ष्यहीन हूँ।
मेरा भूत भविष्य न कोई,
वर्तमान में चिर नवीन हूँ।
कोई निश्चित दिशा नहीं है,
मेरी चंचल गति की बंधन।
कहीं पहुँचने की न त्वरा में,
आकुल व्याकुल है मेरा मन।
खड़ा विश्व के चौराहे पर
अपने में ही सहज लीन हूँ।
यह मेरा सौभाग्य की अब तक,
मैं जीवन में लक्ष्यहीन हूँ।

सारे जीवन का लक्ष्य उस लक्ष्यहीन गहराई को पाना है।

जिन खोजा तिन पाइया।

जो उसे खोजते हैं, वे उसे पा लेते हैं। वह हमारे भीतर ही छुपी हुई है।

तो प्यारे मित्रों आप सब ने मेरी बातों को इतने प्रेम और शांति से सुना उसके लिए धन्यवाद देता हूँ और आप सब को निमंत्रण देता हूँ कि अगर आपके भीतर उस परमानन्द को पाने की, जो कि जीवन का लक्ष्य
है, उस गहरे पानी पैठने की तमन्ना और इच्छा पैदा हुई हो तो छः दिन का समय निकालकर हमारे पास आएँ।
बहुत-बहुत धन्यवाद।